



Batatas (camotes) fritos

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |

Cantidad de porciones: 4

2 batatas medianas

Aerosol de aceite vegetal para cocinar

¼ cucharadita de sal, sal de

ajo, sal de cebolla o sal para condimentar



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Lave las batatas, pinche cada uno varias veces con un tenedor y colóquelos en una plancha para hornear. Cocine en el horno precalentado de 25 a 30 minutos, o hasta que estén tiernos. Tenga precaución de no dejar que se cocinen de más.
3. Deje enfriar las batatas durante unos 10 minutos. Pele y corte en palitos de 2 pulgadas por ¼ pulgada.
4. Rocíe una sartén mediana con aerosol de aceite vegetal para cocinar y coloque a fuego medio. Agregue las batatas a la sartén y cocine hasta que la parte exterior esté crocante. Dé vuelta frecuentemente con una espátula.
5. Rocíe con el condimento que prefiera (sal, sal de ajo, sal de cebolla).

Consejo Food \$ense

- Tenga una buena provisión de vegetales duraderos, como las batatas. Guárdelos en un área seca, fresca y oscura. Son un dulce agregado y añaden color a su plato.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ½ batata) calorías 60; proteínas 1g; carbohidratos 13g; grasas totales 0.5g; grasas saturadas 0g; fibras 2g; sodio 95mg; vitamina C 2%; vitamina A 180%; hierro 2%; calcio 2%

Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense



Cocinando juntos: preparación de batatas fritas con los niños

Esta sabrosa receta requiere de un alto nivel de destreza. Tal vez los padres opten por realizar la receta sin ayuda de los niños, u obtener la ayuda de los de 11 años o más. Calcule media batata por porción.

Tareas fáciles: Reunir los ingredientes y utensilios.
Lavar los vegetales.
Colocar las batatas en una fuente para horno.

Tareas intermedias: Espolvorear las batatas cocidas con los condimentos.

Tareas difíciles: Pinchar las batatas con un tenedor.
Encender y apagar el horno, fijar la temperatura y el temporizador.
Pelar y cortar las batatas calientes.
Rociar el sartén con aerosol de cocina; ponerlo a fuego medio.
Dar vuelta las batatas con la espátula.
Retirar la fuente caliente del horno.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

